

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

CLASSIFICAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR DE MULHERES NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO¹

Vanessa Huber Idalencio², Ligia Beatriz Bento Franz³, Mabili Tresel Freitas⁴, Francieli Aline Conte⁵, Vitor Buss⁶.

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de Ciências da Vida - DCVida, pertencente ao Grupo de Pesquisa Estudo do Envelhecimento Humano – GERON

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, vanessa.idalencio@hotmail.com

³ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida - DCVida, Orientadora, ligiafra@unijui.edu.br

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, mabilitresel@hotmail.com

⁵ Aluna do Curso de Mestrado em Atenção Integral à Saúde da UNIJUI, francieliconte@yahoo.com.br

⁶ Aluno do Curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da UFSM, vitor.buss@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Conforme o Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa (2008), as principais usuárias do Sistema Único de Saúde são as mulheres. Na perspectiva de que diversos fatores influenciam o conceito de bem-estar, devemos pensar que saúde não se caracteriza somente pela ausência de doença, mas sim por um conjunto de informações inter-relacionadas. Pensando desta forma, a alimentação pode ser um destes fatores, cuja compreensão é chave para qualificar a atenção à mulher na saúde pública.

De acordo com o Guia da Menopausa (2013) da Sociedade Norte-Americana de Menopausa, alterações relacionadas ao período do climatério podem ou não ser atribuídas à aproximação da menopausa. As alterações relatadas com frequência incluem ganho de peso corporal, palpitações, dor nas articulações, alterações na pele, olhos, cabelo, dentição e boca. Porém, mesmo que algumas destas alterações possam estar relacionadas ao processo de envelhecimento, a exemplo do ganho de peso corporal, este impacto pode ser evitado pelo exercício físico e pela adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Em um estudo de Ventura et al (2014) realizado com 234 mulheres pós-menopáusicas com mais de 45 anos, observou-se um consumo de dietas de baixa qualidade relacionada ao baixo consumo de frutas, vegetais e hortaliças, bem como consumo excessivo de sódio. Estes hábitos inapropriados têm impacto na saúde cardiovascular, já que também foi observada alta prevalência de obesidade abdominal.

Resultado semelhante foi encontrado por Durán et al (2008) no Chile, com mulheres entre 47 e 61 anos, em que a qualidade da alimentação foi avaliada pelo Índice de Alimentação Saudável (IAS). A pontuação média do índice foi de $61,8 \pm 12,5$, classificando a dieta na categoria “necessidade de mudanças”. Concluiu-se que a alimentação destas mulheres requeria intervenção alimentar para uma melhora da adequação dos nutrientes e consequente melhora do IAS.

O objetivo deste estudo visa o desenvolvimento de uma classificação para as categorias trazidas pelo questionário “Como está sua alimentação?” parte integrante do Guia Alimentar Para a População Brasileira (2006), a partir da classificação dos hábitos alimentares de mulheres no período do climatério.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

METODOLOGIA

O presente estudo está inserido no projeto de pesquisa Envelhecimento Feminino - Female Aging Study - projeto institucional da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI) vinculado ao Departamento de Ciências da Vida. Estão incluídas nesta pesquisa mulheres na faixa etária de 35 a 65 anos de idade (contados na data do cadastramento na pesquisa), residentes na área urbana de Ijuí e adstritas a uma Estratégia Saúde da Família (ESF) de Ijuí. Os critérios de exclusão para participação na pesquisa foram são: doenças incapacitantes física e/ou mental, diagnóstico de câncer e tratamento quimioterápico/radioterápico ou gravidez. A pesquisa na qual este estudo está inserido foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unijuí, sob o parecer consubstanciado nº 294.456/2014.

Mediante a assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado em duas vias, foi realizada a aplicação do questionário geral de saúde, cujo protocolo utilizado foi elaborado pelas pesquisadoras, na modalidade de autorrelato e as variáveis do estudo foram: dados sócio demográficos (idade, sexo, escolaridade, renda e estado civil), medicamentos de uso contínuo, patologias em geral, distúrbios da função urinária, hábitos alimentares, prática de atividade física, conhecimento sobre fatores de risco e antecedentes familiares de morbidades. Os dados obtidos foram digitados em um banco de dados no software Statistical Program for Social Sciences (SPSS), versão 18.0 e os gráficos foram gerados a partir de um recorte do banco de dados inserido no programa do Pacote Office Excel versão Windows 10.

A avaliação dos hábitos alimentares foi feita seguindo o protocolo do questionário “Como está sua alimentação?” do Guia Alimentar para a População Brasileira (2006), que avalia o consumo de diversos gêneros alimentares em porções e outras características da alimentação da população, atribuindo, ao final, pontos designados conforme as respostas das questões marcadas pelas participantes. Esta pontuação resulta em três classificações: até 28 pontos - “Você precisa tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudáveis! Dê mais atenção à alimentação e atividade física. Verifique os 10 passos para uma alimentação saudável e adote-os no seu dia a dia. Para iniciar escolha aquele que lhe pareça mais fácil, interessante ou desafiador e procure segui-lo todos os dias”, de 29 a 42 pontos - “Fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos. Verifique nos 10 passos para uma alimentação saudável qual(s) dele(s) não faz(em) parte do seu dia a dia, adote-o(s) na sua rotina!” e 43 pontos ou mais – “Parabéns! Você está no caminho para modo de vida saudável. Mantenha um dia a dia ativo e verifique os 10 passos para uma alimentação saudável. Se identificar algum que não faz parte da sua rotina, adote-o”. Cada uma das classificações apresenta características próprias, mas não estão nominadas.

Para a apresentação dos dados optou-se pela forma descritiva, sendo que a pesquisa se trata de estudo transversal. A revisão bibliográfica para a construção deste projeto ocorreu em livros da área de estudo, bem como em bases de dados online (SciELO, Periódicos da Capes, Pubmed, Bireme) sob a inserção de palavras-chave como: climatério; estado nutricional; hábitos alimentares; antropometria; síndrome do climatério; com suas respectivas traduções para o inglês e espanhol.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

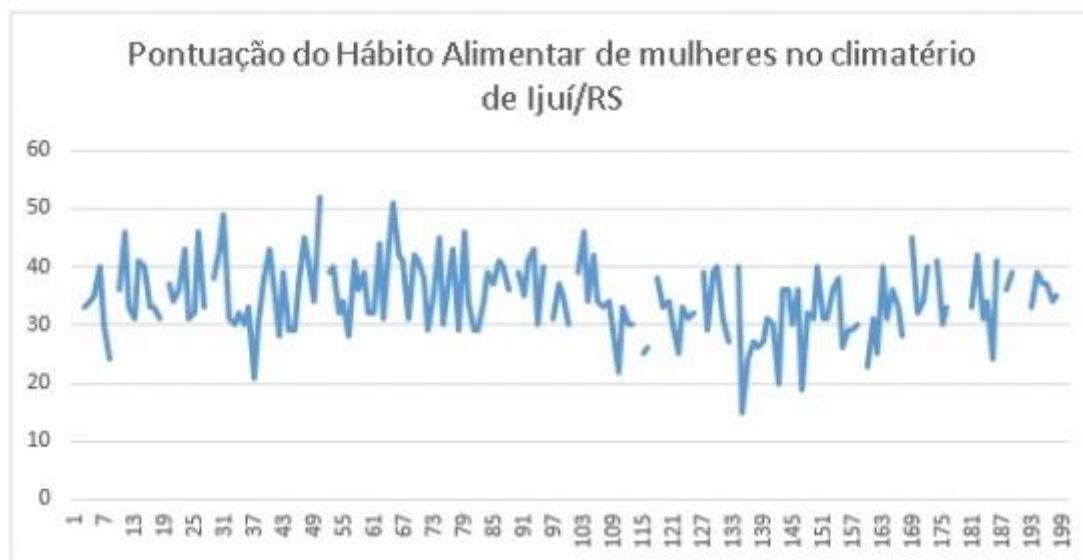
Selecionamos para este estudo um número de 200 participantes, que já haviam passado por alguma etapa de avaliação na pesquisa: questionário geral de saúde, avaliação nutricional ou avaliação funcional do assoalho pélvico. Do total de 200 mulheres, tivemos 24 faltantes, que até o momento da seleção das informações no banco de dados não haviam passado pela aplicação do questionário geral de saúde ou por preenchimento incompleto das informações.

A média de idade das participantes foi de 50,05 anos \pm 8,46 anos. A classificação dos hábitos alimentares teve como média de pontuação 34,14, com desvio padrão de \pm 6,22 pontos. A menor pontuação foi de 15 pontos e a maior de 54 pontos.

De acordo com Conte (2014), o período do climatério pode causar um aumento nos níveis de ansiedade, bem como certa labilidade emocional, devido à queda do hormônio estrogênio circulante. O alívio dos sintomas ocasionados pelo hipoestrogenismo, do estresse e da ansiedade que acompanham esta fase, muitas vezes ocorre através do consumo alimentar elevado de alimentos ricos em gordura saturada e/ou carboidratos refinados, favorecendo o desenvolvimento da obesidade ou de transtornos compulsivos alimentares periódicos.

Como um dos fatores que também pode interferir na alimentação das mulheres neste período, temos que considerar os efeitos colaterais da terapia hormonal com estrogênio, que podem incluir náuseas e flutuações humorais (TAKAHASHI; JOHNSON, 2015).

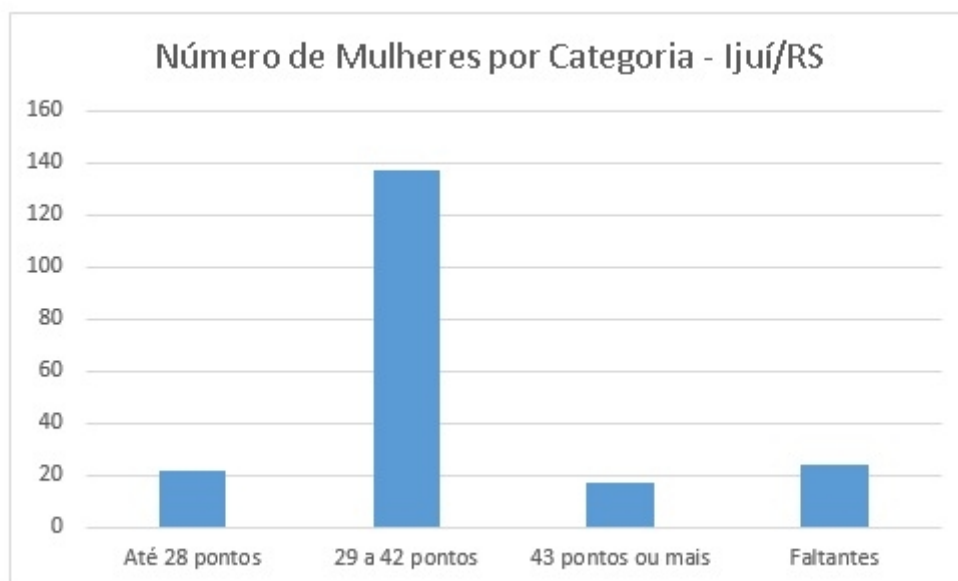
A pontuação considera aspectos qualitativos e quantitativos, sendo possível identificar que a linha, ainda que bastante disforme, apresenta maior concentração próxima dos 30 pontos, evidenciando relativo equilíbrio nos aspectos alimentares.



O número de mulheres enquadradas na classificação “Até 28 pontos” foi de 22 mulheres, seguido por 137 na classificação “29 a 42 pontos” e 17 na classificação “43 pontos ou mais”. O número de faltantes foi de 24 participantes. Em estudo realizado na região de Caxias do Sul, o padrão tradicional identificado foi caracterizado pelo consumo de alimentos tradicionais do país, sendo os

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

mais referidos: feijão, arroz, leite integral, refrigerante/refresco, laranja e manteiga (HOFFMAN; et al, 2014). Este padrão, apesar de não possuir atribuição como pontuação, segue as recomendações atuais do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), exceto pelo refrigerante/refresco, de preferir alimentos in natura ou minimamente processados, bem como preparações culinárias em detrimento de alimentos ultraprocessados.



CONCLUSÃO

Com este estudo observamos que uma grande parcela das participantes possui características alimentares consideradas adequadas, mas o menor grupo foi o de mulheres com uma pontuação que caracterize a alimentação ideal.

Não foram encontradas muitas referências sobre a utilização do questionário “Como está sua alimentação?” do Guia Alimentar Para a População Brasileira de 2006 ou dados sobre a avaliação do hábito alimentar da mulher climatérica no Brasil. Isto demonstra que maiores estudos são necessários acerca do impacto destas informações no âmbito do cuidado integral à saúde da população, devido à necessidade de compreensão dos fatores intervenientes das transformações causadas pela queda dos níveis de estrogênio circulante, bem como a relação entre a qualidade da alimentação no período do climatério com o estado nutricional destas mulheres.

PALAVRAS-CHAVE

Climatério; Hábitos Alimentares; Nutrição em Saúde Pública.

AGRADECIMENTOS

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

Gostaria de agradecer à professora orientadora Dr^a Ligia Beatriz Bento Franz pela concessão de bolsa de pesquisa financiada pelo CNPq, bem como à UNIJUÍ e aos colegas que colaboraram para o desenvolvimento deste trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. 192 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Como está sua alimentação? Brasília, DF, 2007. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>.

DEH SOUZA SANTOS, R. et al. Failure of a single nutrition counseling session for climateric women. *Nutr. Hosp.*, v. 27, n. 5, p. 1667, Oct. 2012 . Available from <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000500045&lng=en&nrm=iso>. access on 22 June 2016. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.5.5769>.

DURÁN, Eliana F.; SOTO, Delia A.; LABRAÑA, Ana María T.; SAÉZ, Katia C. ADECUACIÓN DE ENERGÍA Y NUTRIENTES E ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MUJERES CLIMATÉRICAS. *Rev Chil Nutr*; n. 3, v. 35, set 2008.

GONCALVES, Jaqueline Teixeira Teles et al . Overweight and obesity and factors associated with menopause. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1145-1156, Apr. 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000401145&lng=en&nrm=iso>. access on 22 June 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015214.16552015>.

SOCIEDADE NORTE-AMERICANA DE MENOPAUSA. Guia da Menopausa. Traduzido pela SOBRAC. 7. ed. Estados Unidos da América: NAMS, 2012. 89 p.

TAKAHASHI, Traci A; JOHNSON, Kay M. Menopause. *Med Clin Am*. n. 99 p. 521–534. 2015.

VENTURA, Danyelle de Almeida; et al. Association between quality of the diet and cardiometabolic risk factors in postmenopausal women. *Nutrition Journal*, n. 13, v. 121, 2014. Disponível em <http://www.nutritionj.com/content/13/1/121>